DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 9.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

I. Skoki, pochody i biegi na miejscu.

(Każde ćwiczenie 5 razy po sobie).

3. Skok zwykły z urozmaicaniem doskoku.

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskokiem wykrok w lewo (pr.) — bez koła;
3. „ zeskok — bez koła.

---

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskokiem postawa skrzyżna w lewo (pr.) — bez koła i
3. „ zeskok bez koła.

---

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód;
2. poskok — bez koła;
3. poskokiem $^1/_4$ ($^1/_2$) obrotu w lewo — bez koła.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

4. Skok zwykły z urozmaicaniem lotu.

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód + $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotu w locie;
2. poskok na miejscu — bez koła.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

5. Skok zwykły z urozmaicaniem lotu i doskoku.

1. skok na miejscu + koło wywijadłem wprzód + $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotu w locie;
2. poskokiem postawa wykroczna — bez koła;
3. ,, zeskok — bez koła.

Podobnie przy 2 i 3 poskokiem postawa skrzyżna i zeskok — $^1/_4$ obrót w lewo, $^1/_4$ obrót nawrotny w prawo.

6. Skok + skok:

a) z postawy zasadnej do wykrocznej:

1. skok w postawie zasadnej + koło wprzód;
2. poskok w postawie zasadnej — bez koła;
3. skok do post. wykrocznej w lewo (pr.) + koło wprzód;
4. poskok w postawie wykrocznej w lewo (pr.) — bez koła.

b) z postawy zasadnej do skrzyżnej:

1. skok w postawie zasadnej + koło wprzód;
2. poskok w postawie zasadnej — bez koła;
3. skok do postawy skrzyżnej + koło wprzód;
4. poskok w postawie skrzyżnej — bez koła.

c) z postawy wykrocznej do skrzyżnej:

1. skok w postawie wykrocznej + koło wprzód;
2. poskok w postawie wykrocznej — bez koła;
3. skok do postawy skrzyżnej + koło wprzód;
4. poskok w postawie skrzyżnej — bez koła.

d) z postawy jednonóż do jednonóż:

1. skok lewą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód;
2. poskok na lewej nodze, bez koła;
3. skok prawą nogą, równocześnie wywijadłem koło wprzód;
4. poskok na prawej nodze, bez koła.

To samo: w 1 i 3 takcie: wywijadłem koło wstecz.
— „ „ „ „ wprzód (ram. skrzyż.).
— „ „ „ „ wstecz „ „
— „ „ „ „ w lewo (prawo).
— „ „ „ „ podwójne.

To samo: w 3 takcie dodać wywijadłem koło inne — niż w 1-szym takcie. (C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

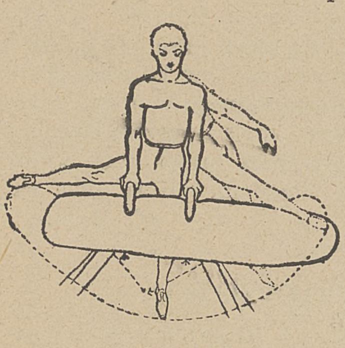
g) Koła.

Koło okroczne składa się z dwóch przemachów: okrocznego i odbocznego jednonóż łącznie, bez przerwy po sobie wykonanych.

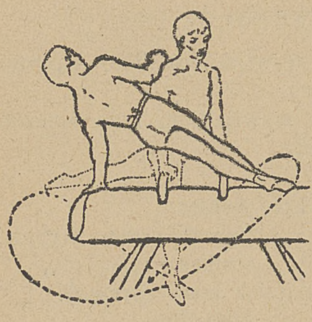
a) Z podporu przodem

(na łękach).

1. Koło okroczne prawą wprzód (ryc. 30.): ćwiczący wykonywa przemach okroczny prawą wprzód do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, poczem łącznie przemach odboczny prawą nogą wstecz, t. zn. ćwiczący w dalszym ciągu przerzuca wyprostowaną prawą nogę po pod lewą rękę, po nad przedni łęk, (wznosząc się całem ciałem bokiem do wierzchu konia) do podporu przodem.



Ryc. 30.

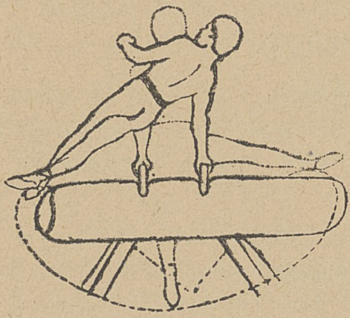


Ryc. 31.

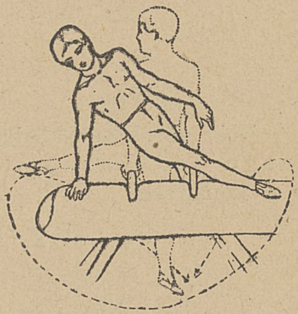
2. Koło okroczne lewą wstecz (ryc. 31.): ćwiczący z podporu przodem — prawa ręka chwytem obróconym — wykonywa przemach okroczny lewą wstecz do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, dochwytując lewą ręką na grzbiet konia, poczem łącznie przemach odboczny lewą nogą wprzód (to jest przerzuca lewą nogę wyprostowaną po pod prawą rękę) do podporu tyłem. (Lewa ręka na grzbiecie, prawa na tylnym łęku).

β) Z podporu tyłem (na łękach).

1. Koło okroczne prawą wstecz (ryc. 32.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach okroczny prawą wstecz do podporu równoważnego w lewo, w środku rąk, poczem łącznie przemach odboczny prawą wprzód (tj. przerzuca prawą nogę wyprostowaną po pod lewą rękę) do podporu tyłem.



Ryc. 32.



Ryc. 33.

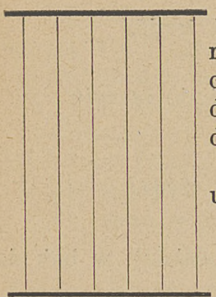
2. Koło okroczne prawą wprzód (ryc. 33.): ćwiczący z podporu tyłem — lewa ręka podchwytem — wykonywa przemach okroczny prawą wprzód do podporu równoważnego w prawo w środku rąk, dochwytując prawą ręką na grzbiet konia, poczem łącznie przemach odboczny prawą wstecz (tj. przerzuca prawą nogę wyprostowaną po pod lewą rękę) do podporu przodem. (Lewa ręka na tylnym łęku, prawa na grzbiecie). (C. d. n.).

Ćwiczenia popisowe.

Ćwiczenia na 6 żerdziach pionowych[1]).

(Żerdzie żelazne 4 *cm.* w średnicy — wysokość 4·5—5 *m.* stale i silnie umocowane, odstęp żerdzi od żerdzi 60—65 *cm.*)

[1]) Ćwiczenia te widziałem i spisałem w czasie mojego pobytu w Londynie. *E. C.*



1 2 3 4 5 6

a) Uchwyt za dwie żerdzie (1. 2.): ram. wyprostowane, nogi ugięte, przyciśnięte do żerdzi: lewa do lewej, prawa do prawej żerdzi, kolana wewnątrz żerdzi, palce stóp na zewnątrz.

1. pół obrotu w prawo do takiego samego uchwytu rękami i nogami na 2 i 3 żerdzi.
2. pół obrotu w lewo do uchw. za 3 i 4 żerdź
3. „ „ w prawo „ „ 4 i 5 „
4. „ „ w lewo „ „ 5 i 6 „
5. zeskok.

Żerdź uchwytuje się rękami w wysokości około 3 *m* nad ziemią.

(W chwili obrotu: ramię puszczające żerdź wyprostować w górę na zewnątrz, nogę wyprostować w dół rozkrocznie, potem szybko ugiąć).

b) Uchwyt za dwie żerdzie (1. 2.): ram. wyprostowane, nogi wyprost. (zwiesz. wolne).

1. pół obrotu w prawo do zwiesz. wolnego na 2 i 3 żerdź
2. „ „ w lewo „ „ „ „ 3 i 4 „
3. „ „ w prawo „ „ „ „ 4 i 5 „
4. „ „ w lewo „ „ „ „ 5 i 6 „
5. zeskok.

c) Uchwyt — jak pod (*a*) za 1 i 2 żerdź.

1. 6/4 obrotu w prawo do takiego samego uchwytu rękami i nogami za 2 i 3 żerdś.
2. 6/4 obrotu w lewo do uchwytu za 3 i 4 żerdź
3. 6/4 „ w prawo „ za 4 i 5 „
4. 6/4 „ w lewo „ za 5 i 6 „
5. zeskok.

d) Uchwyt — jak pod (*b*) za 1 i 2 żerdź.

1. 6/4 obrotu w prawo do zw. wolnego na 2 i 3 żerdź
2. 6/4 „ w lewo „ „ „ „ 3 i 4 „
3. 6/4 „ w prawo „ „ „ „ 4 i 5 „
4. 6/4 „ w lewo „ „ „ „ 5 i 6 „
5. zeskok.

e) Uchwyt — jak pod (*b*) za 1 i 2 żerdź.

Zamach:

1. w przednim zam. 1/2 obr. w pr. do zw. woln. na 2 i 3 żerdź
2. „ „ 1/2 „ w l. „ „ „ na 3 i 4 „
3. „ „ 1/2 „ w pr. „ „ „ na 4 i 5 „
4. „ „ 1/2 „ w l. „ „ „ na 5 i 6 „
5. „ „ 4/4 „ w pr. „ „ „ na 5 i 6 „
6. „ „ 1/2 „ w l. „ „ „ na 5 i 4 „
7. „ „ 1/2 „ w pr. „ „ „ na 4 i 3 „
8. „ „ 1/2 „ w l. „ „ „ na 3 i 2 „
9. „ „ 1/2 „ w pr. „ „ „ na 2 i 1 „
10. Zeskok w tylnym zamachu.

f) Uchwyt — jak pod (*b*) za 3 i 4 żerdź.

Zamach.

1. w tylnym zamachu poskok w górę — aż do szczytu
2. „ „ „ „ w dół
3. zeskok w tylnym zamachu.

g) Uchwyt — jak pod (*b*) za 1 i 2 żerdź.

Zamach:

1. w tylnym zamachu poskok (względnie pochód) w bok do zw. wolnego na 2 i 3 żerdź,
2. w tylnym zamachu poskok (względnie pochód) w bok do zw. wolnego na 3 i 4 żerdź,
3. w tylnym zamachu poskok (względnie pochód) w bok do zw. wolnego na 4 i 5 żerdź,
4. w tylnym zamachu poskok (względnie pochód) w bok do zw. wolnego na 5 i 6 żerdź,
5. zeskok w tylnym zamachu.

h) Uchwyt — jak pod (*b*) za 1 i 2 żerdź.

Zamach:

1. w tylnym zamachu poskok w bok, w prawo do zwieszenia woln. na 2 i 3 żerdź,
2. bezpośrednio potem: w przednim zamachu 1/2 obrotu w pr. do zw. na 3 i 4 żerdź,
3. pośredni zamach: w tylnym poskok w bok w lewo do zw. wolnego na 4 i 5 żerdź,
4. bezpośrednio potem: w przednim zamachu 1/2 obrotu w l. do zw. na 5 i 6 żerdź,
5. zeskok w tylnym zamachu.

j) Uchwyt — jak pod (*b*) za 1 i 2 żerdź.

Zamach:

1. w tyln. zam. posk. w górę — aż do szczytu.
2. „ „ „ w dół i w bok w pr. do zw. na 2 i 3 ż.
3. „ „ „ „ „ „ „ na 3 i 4 ż.
4. „ „ „ „ „ „ „ na 4 i 5 ż.
5. „ „ „ „ „ „ „ na 5 i 6 ż.
6. zeskok w tylnym zamachu.

j) Uchwyt — jak pod (*b*) za 1 i 2 żerdź.

Zamach:

1. w tylnym zamachu poskok w górę, aż do szczytu,
2. w przednim zamachu 1/2 obrotu w prawo, do zw. na 2 i 3 żerdź, równocześnie poskok w dół,
3. bezpośrednio: w przednim zamachu 1/2 obrotu w lewo do zw. na 3 i 5 żerdź, równocz. poskok w dół,
4. bezpośrednio: w przednim zamachu 1/2 obrotu w prawo do zwiesz. na 4 i 5 żerdzi, równocz. poskok w dół,

5. bezpośrednio: w przednim zamachu $1/2$ obrotu w lewo do zw. na 5 i 6 żerdzi — równocz. poskok w dół,

6. zeskok w tylnym zamachu.

k) Uchwyt — jak pod (*b*) za 3 i 4 żerdź.

Zamach:

1. w tylnym zamachu poskok. w górę do $3/4$ wysokości żerdzi,
2. kołowrót olbrzymi wstecz, z poskokiem w dół,
3. salto w przednim zamachu.

Zlot Sokoli w Zagrzebiu 1906.

Ćwiczenia wolne.

Post. pierwotna: zasadna, ram. w dół, pięści ściśnięte.

Takt: 1 *a. b. c. d.*
2 „
3 „
4 „
} po $4/4$ taktu.

I. Obraz.

1. *a)* zakrok prawą nogą + ramiona w bok (dłonie wprzód),
b) c) d) wytrzymaj.
2. *a)* prawą piętę wznieś (zakrok lotny) + ram. w górę (dł. ku sobie),
b) wykrok pr. nogą + ram. wprzód (dł. ku sobie),
c) d) wytrzymaj.
3. *a)* $1/4$ obrotu na lewo (do rozkroku) + ram. w bok, prawe ram. pozostaje nieruchomo, lewe dolnym łuk. w bok (dł. wprzód),
b) oba ramiona wprzód (dł. ku sobie),
c) d) wytrzymaj.
4. prawą nogę przyłącz do lewej + ram. wdół: post. zasadna.

II. Obraz.

1. *a)* rozkrok lotny pr. nogę (pr. rozkrok palcami stopy dotknąć ziemi) + ram. w bok (dł. wprzód),
b) ramiona w górę (dł. ku sobie),
c) d) wytrzymaj.
2. *a)* ramiona w bok (dł. wprzód),
b) prawą nogą wykrok lotny do środka + ramiona łukiem dolnym wprzód,
c) d) wytrzymaj.
3. *a)* postawa zasadna,
b) unisk lewą nogą w bok + ram. w bok (dł. wprzód),
c) d) wytrzymaj.
4. *a)* post. zasadna + ram- skurcz (łokcie w tył),
b) $1/4$ obrotu na lewo do zakr. lotnego pr. + rzuć ram. wprzód,
c) postawa zasadna.

III. Obraz.

1. *a)* ram. wprzód (dłonie ku sobie),
b) ramiona w bok (dł. wprzód),

c) ram. ugnij w górę (łokcie pozostają nieruchomo — przed ramię ugiąć w górę pod ostrym kątem, pięście blizko uszu, grzbiet ręki zwrócony w górę.
d) ram. rzuć w górę (dłonie ku sobie).
2. *a)* wypad w bok pr. noga + ram. wprzód,
b) c) d) wytrzymaj.
3. *a)* $^1/_4$ obrotu na lewo do zakr. lotn. pr. nogą + ram. w górę,
b) podpór kuczno-zakroczny (lewa noga kuczy, prawa daleki zakrok lotny + ram. w podpór, pięściami na ziemi, krzyże wygięte, głowa do góry).
c) d) wytrzymaj.
4. *a)* powrót do zakroku lotnego pr. nogą + ram. wprzód,
b) wytrzymaj,
c) postawa zasadna.

IV. Obraz.

1. *a)* unik pr. nogą wstecz + ram. w bok (dł. wprzód),
b) c) d) wytrzymaj.
2. *a)* wykrok pr. nogą + ram. wprzód,
b) $^1/_2$ obrotu (na lewo) do klęczki prawonóż + ram. łukiem dolnym w górę,
c) d) wytrzymaj.
3. *a)* wstań, prawą zakrok lotny + ram. skurcz (łokcie w tył),
b) wyp. wprzód pr. nogą + rzuć: pr. r. w g. wskos, l. wstecz
c) d) wytrzymaj.
4. *a)* ramiona skurcz (łokcie w tył),
b) prawą nogę podnieś wprzód + ram. rzuć wprzód,
c) postawa zasadna.

V. Obraz.

1. *a)* zakrok lotny lewą nogą + ram. skurcz skrzyżnie (przedramiona skrzyżowane na piersiach, (prawe nad lewem),
b) krok wprzód lewą nogą (pr. zakrok lotny) + ram. wprzód,
c) „ „ prawą „ (lewą „ „) + „ w bok,
d) „ „ lewą „ (pr. „ „) + „ w górę.
2. *a)* prawą nogę przystaw do lewej i przysiap + ram. wprzód,
b) podpór przodem leżąc (dłonie na ziemi palcami wprzód,
c) d) wytrzymaj.
3. *a)* podpór przysiadny (dłonie pozostają na ziemi, nogi ściągnąć w przysiad, (kolana między ramiona),
b) powstań, wypad w bok prawą nogą + prawe ram. w górę na zewnątrz, lewe w dół na zewnątrz (dłonie wprzód),
c) d) wytrzymaj.
4. *a)* postawa zasadna,
b) $^1/_4$ obrotu w lewo.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.